

デイサービスほわいえ四條 9月 昼食献立表

月		火	水	木 1日	金 2日	土 3日
昼食				米飯180g 豚角煮 オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁	米飯180g 黒ムツ煮付 ○ 筑前煮 味噌汁	米飯90g 焼きそば 大根なます 中華スープ（花ご膳） フルーツ（洋ナシ）
				エネルギー 570kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.6g 炭水化物 79.4g 食塩 2.3g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.6g 炭水化物 80.7g 食塩 2.1g	エネルギー 605kcal 蛋白質 8.6g 脂質 18.4g 炭水化物 79.4g 食塩 6.2g
5日		6日	7日	8日	9日	10日
昼食	米飯180g 酢豚 ○ モロヘイヤのごま和え 味噌汁	豚玉のお好み焼き 店内で焼き上げるフワフワのお好み焼きです。 	米飯180g さんま蒲焼き 焼き茄子のあんかけ 味噌汁	米飯180g 鶏の照り焼き ト ぜんまい煮 味噌汁	ビーフカレー（甘口） 野菜サラダ フルーツ（フルーツカクテル） 漬物（福神漬け）	うな重 8月に大人気の肉厚で柔らかいうな重が復活です！ 
	エネルギー 508kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.8g 炭水化物 86.4g 食塩 3.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.8g 炭水化物 72.2g 食塩 2.2g	エネルギー 462kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9g 炭水化物 75.7g 食塩 2.1g	エネルギー 636kcal 蛋白質 11.6g 脂質 20g 炭水化物 98.3g 食塩 3.3g		
12日		13日	14日	15日	16日	17日
昼食	米飯180g タラ塩麹焼き 薩摩芋と豆昆布の和え物 味噌汁	ちらしずし（錦糸） 豆腐ローフ（和風あんかけ） 五目きんぴら お吸い物（花ご膳）	デミグラスソースの煮込みハンバーグ 濃厚デミグラスソースで煮込んだハンバーグ。食べやすく一口にカットしています。 	五目釜飯 野菜かき揚げ キャベツの酢の物 味噌汁	米飯180g 豚肉のきのこソース添え じゃが芋の煮物 味噌汁	米飯180g サンマみぞれ煮 筍とツナの煮物 味噌汁
	エネルギー 408kcal 蛋白質 16.2g 脂質 2.5g 炭水化物 77.3g 食塩 2.3g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.3g 炭水化物 80.7g 食塩 4.4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.8g 炭水化物 88.9g 食塩 2.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.2g 炭水化物 76.1g 食塩 1.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7g 炭水化物 73.7g 食塩 2.3g	
19日		20日	21日	22日	23日	24日
昼食	助六寿司セット ほわいえ四條の定番人気メニューです。 	米飯180g ビーフシチュー ○ ごぼうサラダ フルーツ/パンナコッタ	米飯180g クリームコロッケ（かに入り）60g 根菜サラダ ○ 味噌汁	米飯180g グリルチキン ほうれん草卵の花（ゆず風味） 味噌汁	海老と野菜の天井セット 大ぶりの海老に野菜天のボリューム満点の天井セットです。 	米飯180g 味噌だれチキン いんげんと白きくらげのナムル お吸い物（花ご膳）
	エネルギー 829kcal 蛋白質 16.9g 脂質 35.6g 炭水化物 95g 食塩 2.5g	エネルギー 560kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.8g 炭水化物 85.7g 食塩 2.4g	エネルギー 454kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.5g 炭水化物 80.8g 食塩 2g	エネルギー 461kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.9g 炭水化物 77.8g 食塩 3.3g		
26日		27日	28日	29日	30日	
昼食	米飯180g さんま蒲焼き 大豆と昆布のうま煮 ○ 味噌汁	米飯180g 牛肉入りコロッケ 65 緑野菜のペペロンチーノ コーンポタージュスープ	親子丼 揚げ茄子の煮浸し 味噌汁	中華三昧セット 海老チリ・甘酢だんご・肉しゅうまいの3種類の中華セットです。 	米飯90g 天ぷらうどん ・天ぷら モロヘイヤのごま和え	
	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.7g 炭水化物 74.2g 食塩 2.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 8.8g 脂質 15.1g 炭水化物 91.2g 食塩 1.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 15.9g 脂質 22.5g 炭水化物 74.6g 食塩 3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 8.3g 脂質 13.3g 炭水化物 68.2g 食塩 3.4g		